

در هر اتاقی، محل های امن را مشخص کنید (متلازیر یک میز محکم یا کنار ستون ها یا دیوار های مجاور آنها).

چه کسانی باید «حجامت» کنند؟

فارس ابرخی از بیماران مبتلا به سرطان یاداری کم خونی یا افرادی که داروهای ضد انعقاد خون مصرف می کنند، می توانند با مشاوره پزشک حجامت کنند. کودکان و افراد بالای ۶۰ سال باید زیر نظر متخصص طب سنتی حجامت شوند. نعمت الله مسعودی، متخصص طب سنتی در توضیح بیشتر می گوید: «حجامت جزوی از کارکردهای بدن برای حفظ سلامت است که قدمای ما برای ای زمان بهار در جهت سلام ماندن و پیشگیری از بیماری ها توصیه کرده اند.» به گفته او، به دلیل اینکه اخلاط موجود در بدن در فصل زمستان فشرده شده است، وقتی شرایط جوی به سمت گرم شدن می رود، این اخلاط آرام آرام ذوب می شوند و باعث می شود بیماری ها ظاهر کنند؛ در نتیجه حکیم ها حجامت را توصیه می کردند. به گفته مسعودی فصل بهار بهترین زمان برای انجام حجامت است: «بهار طبیعی با بهار تقویمی متفاوت است. برای نمونه بهاری که در خوزستان اتفاق می افتاد از بهار آذربایجان زودتر به وقوع می پیوندد و حکمای طب سنتی که در هر منطقه ای هستند بهتر می توانند برای زمان انجام حجامت به افراد کمک کنند.»

## سفید کننده های نابودگر

**شهروند** | دلان دندان های سفید و مرواریدی شکل می خواهد؟ علاقه ای هم به روش های پرهزینه مثل کامپوزیت و لمینت ندارید؟ خب به ظاهر، تنها یک راه حل برایتان می ماند؛ بلیچینگ، بلیچینگ روشی برای سفید کردن دندان هاست که عمدتاً به دوروش انجام می شود یا در مطب و یا استفاده از لیزر یادر خانه و با استفاده از سفید کننده با غلظت بالا. این روش معمولاً برای بر طرف کردن تیرگی و رنگدانه هایی است که به مرور زمان و بر اثر مصرف چای و قهوه، توت فرنگی و سیگار، ادویه، نوشابه های رنگی و... ایجاد می شود. با این که از این روش به عنوان کم خطر ترین روش سفید کردن دندان یاد می شود، اما تحقیقات جدید نشان داده که محصولاتی که حاوی هیدروژن پراکسید یا آب اکسیژنه اند، به بافت عاج دندان که زبر مینای دندان قرار دارد و پروپین دندان است، آسیب می زنند. موادی که در بلیچینگ دندان استفاده می شود ترکیبی از هیدروژن پروکساید است، یعنی همان آب اکسیژنه و یک سری اکتیویته ها (فعال کننده ها) در درصد های متفاوت که در برندهای مختلف به آن اضافه می شود. به گزارش ایسنا و به نقل از خبرگزاری یونایتد پرس، دندان حاوی عاج، مینای دندان و بافتی است که ریشه را به لثه متصل می کند. در حالی که بیشتر مطالعات روی سطح مینایی دندان تمرکز شده، این بررسی جدید به تأثیر ترکیب هیدروژن پراکسید روی کلژن هایی پرداخته که بیشتر لایه بافت عاج را تشکیل می دهند. محققان در بررسی های خود با قرار دادن هیدروژن پراکسید روی عاج مشاهده کردند که در حضور این ماده، پروتیین های موجود روی عاج دندان از بین رفتند.

دندانپزشکان اما همواره در پاسخ به سوال متقاضیان سفید کردن دندان، تنها به این پاسخ بسنده می کنند که با این روش، دندان ها دچار حساسیت موقتی می شوند، اما مضرات آن خیلی بیشتر از اظهارات دندانپزشکان است و فرسودگی مینای دندان توسط مسواک، مهمترین عارضه ای است که پس از درخشان کردن دندان ها ایجاد می شود. فرسایش دندان ها، تحلیل لثه، پوسیدگی و از دست دادن دندان هادر کنار حساسیت های شدید دندانن از عوارض احتمالی بلیچینگ است و بهتر است تنها در شرایط ضروری استفاده شود.



### چند روش ساده برای سفید کردن دندان هادر خانه

در شرایطی که سفید کننده های شیمیایی به شدت آسیب زا هستند، می توان از چند روش خانگی برای سفید کردن دندان ها استفاده کرد.

#### • خمیر جوش شیرین و پراکسید هیدروژن

با مخلوط کردن یک قاشق چای خوری جوش شیرین با پراکسید هیدروژن در یک ظرف کوچک، خمیر نازکی درست و از مسواک نرم برای مالیدن خمیر روی دندان استفاده کنید و به آرامی به مدت ۲ دقیقه مسواک بزنید. سپس بشویید و با خمیر دندان به طور منظم مسواک بزنید.

#### • قرقره کردن پراکسید هیدروژن

با خمیر دندان معمولی مسواک بزنید. یک دوم فنجان آب را با دو قاشق غذاخوری از پراکسید هیدروژن مخلوط کنید و در دهان خود برای یک دقیقه قرقره کنید. برای حذف پراکسید هیدروژن، مسواک بزنید و با آب بشویید. هر روز این کار را تکرار کنید تا زمانی که دندان های تان روشن شود.

#### • استفاده از خمیر نمک دریا و جوش شیرین

یک قاشق چای خوری جوش شیرین را با یک دوم قاشق چای خوری نمک دریا با یک کمی آب در یک ظرف کوچک مخلوط کنید تا خمیری نازک ایجاد شود. از مسواک نرم برای مالیدن خمیر روی دندان استفاده کنید و به آرامی به مدت ۲ دقیقه مسواک بزنید. سپس با آب بشویید و پس از آن با خمیر دندان به طور منظم مسواک بزنید.

#### • مسواک زدن با خمیر پودر زرد چوبه

یک قاشق چای خوری پودر زرد چوبه ارگانیک و کمی آب را در یک ظرف کوچک مخلوط کنید تا یک خمیر نازک ایجاد شود. از مسواک نرم برای مالیدن خمیر روی دندان استفاده کنید و به آرامی به مدت ۲ دقیقه مسواک بزنید. مراقب باشید که پاشیده نشود، زیرا می تواند همه جا را رنگی کند. سپس با آب بشویید و پس از آن با خمیر دندان به طور منظم مسواک بزنید.

#### • مسواک زدن با زغال سنگ فعال

پودر زغال سنگ با درجه فعال مواد غذایی را روی مسواک مرطوب بپاشید، سپس به مدت ۲ دقیقه مسواک بزنید. مراقب باشید که پاشیده نشود، چون می تواند همه جا را لکه دار کند. پس از آن با آب بشویید و به طور منظم مسواک بزنید.

#### • مسواک زدن با خمیر آب لیمو و جوش شیرین

یک قاشق چای خوری آب لیمو را با جوش شیرین به مقدار لازم مخلوط کنید تا خمیری نازک ایجاد شود. با مسواک نرم به آرامی به مدت ۲ دقیقه مسواک بزنید و با آب بشویید، سپس با خمیر دندان به طور منظم مسواک بزنید تا آب لیمو از بین برود.

#### • غرغر روغن نارگیل و مسواک زدن

یک قاشق غذاخوری از روغن نارگیل ارگانیک را در دهان بریزید و غرغر کنید. آن را در اطراف دهان خود برای ۲۰-۵۵ دقیقه بچرخانید. (مانند وقتی که دهان شویه استفاده می کنید) جوش شیرین را روی مسواک مرطوب بپاشید و دندان های خود را مسواک بزنید و بشویید.

#### • شست و شوی دندان با سرکه سیب

یک قاشق غذاخوری از سرکه سیب را مانند دهان شویه در اطراف دهان خود برای ۲ دقیقه شست و شو دهید، پس از آن مسواک خود را در سرکه سیب فرو کرده و برای کمک به حذف لکه ها مسواک بزنید و بعد بشویید و سپس دندان های خود را با جوش شیرین و خمیر دندان مسواک بزنید تا تمام سرکه سیب حذف شود.

#### • ضد عفونی کردن دهان و دندان با جوش شیرین، خمیر دندان و هیدروژن پراکسید

۲ قاشق چای خوری جوش شیرین را با ۲ قاشق چای خوری از خمیر دندان و یک قاشق چای خوری از پراکسید هیدروژن مخلوط کنید. مخلوط را روی دندان ها پخش کنید و ۱۰-۵ دقیقه آن را بچرخانید. دندان ها را با مخلوط مسواک کنید و سپس به طور کامل با آب بشویید. برای حذف تمام پراکسید هیدروژن با خمیر دندان به طور منظم با جوش شیرین مسواک بزنید.

#### • خمیر دندان سفید کننده خانگی با اسانس های روغن

مقدار مساوی از روغن نارگیل ارگانیک و جوش شیرین را با چند قطره روغن نعناع، اسانس نعناع یا روغن چوب دارچین مخلوط کنید، تا خمیر دندان ایجاد شود. دندان ها را روزی دو بار مسواک بزنید.



عکس: انبرتا

با فروکش کردن سیل در مناطق سیل زده، وزارت بهداشت نگران گزش مار، عقرب و سگ های ولگرد است

## «زهر» سیل

شهروند | سیل در استان های سیل زده در حال فروکش کردن است و همین موضوع حالا مسئولان وزارت بهداشت را نگران کرده. با فروکش کردن سیل، در کنار احتمال شیوع بیماری ها، احتمال گزش مار گزیدگی و گاز گرفتگی از سوی سگ های ولگرد هم بالا رفته است. هر چند که بر اساس گزارش وزارت بهداشت، مرگ در اثر این گزش ها، اعلام نشده با این حال با توجه به شرایط زندگی سیل زدگان، پیش بینی گزارش موارد بیشتری از این حوادث می رود. علیرضاریسی، معاون وزیر بهداشت چند روز پیش نسبت به این موضوع هشدار داد. مشکل آلودگی های ناشی از سیل است؛ فاضلاب های طغیان کرده، زباله های جمع شده و شرایط مرطوب و آوارهای خیس و رعایت نشدن بهداشت عمومی، احتمال حمله عقرب و مار را بالا برده است. سگ های ولگرد هم معضل دیگری اند، این سگ ها به دلیل جاری شدن سیل و کمبود غذا، رها شده اند و در مناطق سیل زده حضور دارند. به همین دلیل افرادی که در خانه هایشان به سر نمی برند، بیشتر در معرض خطر گاز گرفتگی سگ ها قرار دارند. با این همه وزارت بهداشت این اطمینان خاطر را می دهد که کمبودی در ارتباط با سرم های ضد عقرب، مار و هاری وجود ندارد، واکسن آنها در دسترس است و به مناطق سیل زده فرستاده شده است.

در ایران آمار مار و عقرب گزیدگی بالا است. بر اساس اعلام قبلی موسسه تحقیقات واکسن و سرم سازی رازی، ایران پس از مکزیک، رتبه دوم بیشترین آمار مار و عقرب گزیدگی دنیا را دارد و بیشترین آمار مار گزیدگی در استان های خراسان و سیستان و بلوچستان و بیشترین میزان عقرب گزیدگی در استان خوزستان دیده می شود، یعنی حدود ۷۰ درصد. همه اینها در شرایطی است که خوزستان یکی از کانون های سیل است و جمعیت قابل توجهی از این استان، درگیر سیل و آوارگی های ناشی از آن شده اند.

### عقرب گزیدگی

رنگ بیشتر عقرب ها زرد متمایل به قهوه ای، خاکستری، سیاه و قهوه ای است و اندازه کوچکی تا ۱۸ سانتیمتر دارند. بدن آنها که حالتی تخت دارد باعث شده تا بتوانند از شکاف های بسیار باریک عبور کنند. آنها برای شکار می توانند نیش خود را که در انتهای دم قرار گرفته به حیوان یا انسان تزریق کنند. یکی از عقرب های بومی ایران که در استان های فارس، خوزستان، بوشهر، هرمزگان، لرستان و بلوچستان دیده می شود، به نام عقرب ایرانی یا غیر حفار ساچ شناخته می شود و به اندازه ۱۰۰ تا ۱۳۰ میلیمتر میان شکاف تخته سنگ ها زندگی می کند. این عقرب خطرناک است و در فصل سرد فعالیتی ندارد. هوا که گرم می شود، خودش را نشان می دهد و با گرمای هوا خطرناک تر هم می شود. عقرب اگر سمی باشد، زهرش منجر به از بین رفتن گلبول های قرمز خون می شود و در محل گزش هم تغییر رنگ موضعی و تورم در ناک ایجاد می کند.

### علامت عقرب گزیدگی چیست؟

- خارش و قرمزی پوست
- تورم و خون مردگی
- تغییرات فشار خون
- نارسایی تنفسی و از کار افتادگی کلیه
- در موقع عقرب زدگی چه باید کرد؟
- باید خون سردی را حفظ کرد.
- عضو عقرب زده را ثابت و بی حرکت نگاه داشته و پایین تر از سطح قلب قرار داد.
- دو تا سه سانتیمتر بالاتر از محل عقرب زدگی را با یک طناب، پارچه و یا رگ بند که حداقل یک انگشت از زیر آن رد شود، بست.
- فرد مصدوم را در کوتاه ترین زمان ممکن به مرکز درمانی رساند و برایش سرم ضد عقرب تزریق کرد.
- از داروهای محلی، داغ کردن، تیغ زدن و سوزاندن محل نیش بدنت خودداری کرد.

### مار گزیدگی

در ایران ۴۰ گونه سمی مار، هفت گونه نیمه سمی و ۱۳ گونه غیر سمی وجود دارد. از میان مارها، تعداد معدودی از آنها سمی و خطرناکند اما با این حال باید هر گونه مار گزیدگی را سمی تلقی و به سرعت برای درمان آن اقدام کرد. به طور کلی، دست یا پا بیشتر در معرض گزش مار قرار دارد. اگر سیاهرگ یا سرخرگ مورد حمله مار قرار گیرد و سم مستقیم وارد جریان خون شود، غالباً منجر به مرگ یا تشنج سریع در فرد می شود. مسمومیت با زهر مار حالت اورژانس دارد و نیازمند مراقبت فوری و داشتن تجربه کافی در تشخیص و درمان است.

### در موقع مار گزیدگی چه کنیم؟

- فرد مصدوم را به سرعت به بیمارستان منتقل کنید.
- فرد مصدوم باید بی حرکت بماند، اندام آسیب دیده پایین تر از سطح قلب قرار گیرد تا جراثین سم آهسته شود.
- محل گزش را با آب و صابون شست و شو دهید.
- اگر مصدوم النگو یا انگشت در دست دارد، حتماً آن را خارج کنید؛ چرا که ممکن است قسمت های آسیب دیده ورم کند.
- اگر با گزش اندام ورم کرد و تغییر رنگ داد، به احتمال زیاد مار سمی بوده است.
- این کارها را نکنید
- هرگز از کمپرس آب سرد و یخ بر روی اندام ورم کرده استفاده نکنید.
- سعی نکنید نیش مار را با دهان بمکید.
- از راه دهان هیچ ماده ای را به فرد آسیب دیده ندهید.
- **علامت مار گزیدگی را بشناسید**
- خونریزی در محل گزش/تاری دید/سوزش پوست/تشنج/اسهال/سرگیجه/عرق کردن بیش از حد/غش کردن/تب/تشنگی/از دست دادن هماهنگی عضلات/تهوع و استفراغ/یبی حسی و سوزن سوزن شدن در دشدید

### گاز گرفتگی سگ های ولگرد

هاری شناخته شده ترین بیماری است که با گزش سگ ولگرد ممکن است، منتقل شود و در صورتی که به سرعت برای درمان اقدام نشود، منجر به مرگ مصدوم می شود. هاری یک بیماری ویروسی است که از بزاق حیوان هار و محل گاز گرفتگی وارد بدن می شود و به سیستم عصبی مرکزی حمله می کند. موارد حیوان گزیدگی از سگ و گربه یا حشرات در تمام مناطق کشور اما بیشتر در مناطق روستایی و استان هایی مانند گلستان، اردبیل، آذربایجان غربی و چهارمحال و بختیاری اتفاق می افتد؛ مهمترین راه انتقال بیماری هاری از طریق گاز گرفتگی و خراش توسط حیوانات است.

### در صورت حیوان گزیدگی چه باید کرد؟

- محل زخم را با آب و صابون به مدت ۱۵ دقیقه شست و شو داد؛ این اقدام تا ۵۰ درصد از ابتلا به هاری جلوگیری می کند.
- فرد به سرعت به مرکز درمانی منتقل شود، جراثین ناشی از گاز گرفتگی حیوانات نباید بخیه شود.
- خون سردی را باید حفظ کرد.
- محل جراثین را باید با الکل ۴۰ تا ۷۰ درجه یا بتادین یک درصد، شست و شوداد.

### چه کنیم تا سگ به ما آسیب نزند؟

- هنگام حمله سگ فرار نکنید.
- اگر سگ در حال حمله به شما بود، خون سردی خود را حفظ کنید و بلافاصله مانند یک موجود بی جان و بی حرکت به پهلو دراز بکشید، پاها را کنار بدن جمع کنید، دست ها را جلوی صورت بگیرد و دو از خود محافظت کنید.
- هیچ گاه نباید مقابل سگ دوید و جیغ کشید بلکه باید با تغییر مسیر تلاش کرد که سر راه حیوان قرار نگیرد.
- نباید به چشمان سگ نگاه کرد یا به سگ بسته شده نزدیک شد یا به سمتش سنگ پرتاب کرد و حیوان ها را اذیت کرد.

